

**Progetto: L'evento 6888**

**Titolo: Come allearsi con le parti "cattive" di sé**

---

### **Metodo Didattico:**

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD asincrona con materiali cartacei. Il manuale verrà spedito ai corsisti

In accordo con il modello Internal Family Systems (IFS), il peso dell'eredità – le credenze e le emozioni che assorbiamo dalla nostra famiglia, dai pari e dagli aspetti culturali riguardo noi stessi ed i gruppi con i quali ci identifichiamo o consideriamo “altri” – è un potente organizzatore delle nostre menti e comportamenti. Il modello dell'IFS può aiutare i clienti ad esplorare le risorse di tale peso e la paura che spesso affrontano nell'abbandonarlo.

L'IFS è un modo gentile di entrare in relazione con le proprie parti interne e con le persone presenti nella proprio vita dal mondo esterno,

In questo volume, Richard Schwartz propone un paradigma rivoluzionario finalizzato a una migliore relazione con se stessi: un metodo che consentirà di raggiungere l'armonia interiore, rafforzando la comprensione e la compassione di sé, e aprendo la strada al risveglio spirituale.

### **Programma:**

Durata 12 ore - Corso attivo dal 05/01/2026 al 04/01/2027

### **Piano Formativo**

#### Indice

Prefazione (*Alanis Morissette*) IX

Introduzione 1

### **Parte prima**

#### **I sistemi familiari interni**

1. Siamo tutti molteplici 7

Esercizio Fare conoscenza con un protettore 27

Esercizio Mappare le proprie parti 30

2. Perché le parti si fondono 33

Esercizio Differenziarsi e incarnarsi 37

UNASEDUTA CON SAM 44

3. Questo cambia tutto 53

Esercizio Meditare su un dilemma 56

Esercizio Lavorare con un protettore che ti mette alla prova 59

4. Continuiamo a parlare di sistemi 63

Esercizio Meditazione IFS quotidiana 75

5. Mappare i nostri sistemi interni 79

UNASEDUTA CON MONA 90

### **Parte seconda**

#### **La conduzione del Sé**

6. Guarigione e trasformazione 97

Esercizio Il sentiero 101

**Progetto: L'evento 6888**
**Titolo: Come allearsi con le parti "cattive" di sé**


---

Esercizio Accedere al Sé attraverso la differenziazione	105
Il Sé in azione	117
UNA SEDUTA CON ETHAN E SARAH	120
7. Visione e scopo	137
Esercizio Prova antincendio	144
Esercizio Meditazione della persona triste	146
<b>Parte terza</b>	
<b>Il Sé nel corpo, il Sé nel mondo</b>	
8. Lezioni di vita e tormentatori	161
Esercizio Mappatura avanzata delle parti	166
Esercizio Lavorare con gli agenti attivanti	169
9. Le leggi della fisica interiore	171
Esercizio Lavoro avanzato con i protettori	175
UNA SEDUTA CON ANDY	178
10. Embodiment. Il Sé incarnato	183
UNA SEDUTA CON TJ	190
Esercizio Meditazione con il corpo	195
Riflessioni conclusive	199
Ringraziamenti	207
Note	209

**Obiettivi formativi tecnico-professionali**

In questo libro vengono illustrate numerose strategie utili nell'individuare lo sviluppo delle competenze e delle conoscenze tecnico-professionali per il trattamento del trauma mediante il modello dei sistemi familiari interni

**Acquisizione competenze sistema**

18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere;

**Quota di Partecipazione**

57

**Destinatari e numero di crediti ECM:**

Tutte le Professioni

**N. Crediti: 12**
**Test valutazione Finale:** Questionario ECM a risposta chiusa composto da 36 domande

**Progetto: L'evento 6888**

**Titolo: Come allearsi con le parti "cattive" di sé**

---

**Responsabile del corso(o responsabile scientifico):**

Maria Assunta Giusti

**Docenti**

**Richard Schwartz**

Richard Schwartz, PhD, è uno psicoterapeuta e ricercatore, ha iniziato la sua carriera come terapeuta familiare sistemico e accademico, presso l'Università dell'Illinois a Chicago. Lì scoprì che la terapia familiare da sola non riusciva ad alleviare completamente i sintomi e, chiedendo ai pazienti il perché, apprese che erano afflitti da quelle che chiamavano "parti". Questi pazienti divennero i suoi insegnanti, poiché descrivevano come le loro parti formassero reti di relazioni interne che assomigliavano alle famiglie con cui aveva lavorato.

Scoprì anche che quando si concentravano sulle loro parti, e quindi si separavano da esse, si trasformavano in uno stato caratterizzato da qualità come la curiosità, la calma, la fiducia e la compassione. Chiamò questa essenza interiore il Sé e si stupì di trovarla anche in pazienti gravemente traumatizzati. Da queste esplorazioni, all'inizio degli anni '80 è nato il modello del Internal Family Systems (IFS).

L'IFS è un approccio terapeutico utilizzato per aiutare i clienti a liberare le emozioni represses, a implementare strategie sane per la gestione dello stress e a superare i traumi.